



曙町 高松町
緑町

まちなえっと



※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、掲載されているイベント等が延期または中止となる可能性があります。お出かけ前に、必ずお問合せください。



「フレイルを知って備える」学習会の開催

高齢化が進む中、最近よく聞かれるようになった言葉“フレイル”。これは、介護が必要となる手前の段階と言われています。この心身が衰えていく時期をどう過ごすのかが健康寿命を延ばす鍵となります。フレイルに関する最新の知見から読み解く、高齢社会の新たな生き方を考えます。

あわせて、高齢期の相談窓口となる「地域包括支援センター」についてもその役割や相談できる内容などを知る機会とします。



日時：①12月11日(金) ②12月15日(火) ③12月18日(金) いずれも14:00～15:30

会場：①シティコート立川曙町集会所(曙町3-18-22) ※立川二中近く、立川競輪場裏

②アートアベニュー立川集会所(曙町3-17-30) ※緑川通り、東京ガス多摩支店向かい側

③プラザシティ立川集会所(曙町1-32-42) ※真如苑曙バスターミナル裏

内容：◆NHKテレビシンポジウム「老いを生き抜く新常識～フレイルを知って備える～」DVD視聴

※昨年2月にたましんRISURUホールで実施されたフォーラムを編集したものです

出演者/鈴木慶(鈴木慶やすらぎクリニック院長)、寺田美恵子(NPO法人福祉亭理事長)

来島みのり(高齢者福祉総合施設マザアス日野 副施設長・主任ケアマネジャー)

小林理哉(社会福祉法人立川市社会福祉協議会 地域福祉コーディネーター)

コーディネーター:町永敏雄(福祉ジャーナリスト)

◆高齢者やそのご家族のよろず相談窓口「地域包括支援センター」について

◆URコミュニティ北多摩住まいセンターの取り組みについて

申込み:不要(直接会場にお越しください)

共催:たかまつ地域包括支援センター

URコミュニティ北多摩住まいセンター

立川市社会福祉協議会



※地域福祉コーディネーター／みなさんと一緒に地域福祉活動をすすめる社会福祉協議会の職員です。

曙町・高松町・緑町を対象に「誰もがふつうにくらせるしあわせなまち立川」を目指して活動しています。

ペット好き、集まれ！！ ペットカフェたちかわ



ペットカフェたちかわは、ペットを飼っている人、これから飼いたいと思っている人への学習の機会・参加者同士のネットワークづくりを目的に活動を行っています。ドックカウンセラーより、飼い主さんがやっておくべきことを学びます。ペットについて困っていることや悩んでいることを一緒に話し合しましょう。参加は飼い主さんのみです。

※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、カフェ活動を休止しております(ご持参の飲料水は除く)。

日時: 12月19日、2021年1月16日、2月20日、
3月13日 いずれも土曜、10:00~12:00
会場: 立川市総合福祉センター 視聴覚室
(富士見町2-36-47)

参加費: 100円

講師: ドックカウンセラー 五十嵐いずみさん
申込み・問合せ: 地域福祉コーディネーター(4面)

妊娠・出産前のパパ教室

～産前からできることを知ろう・学ぼう～

「パパに知ってほしい出産とママのカラダ」のお話や「お互いの距離がギュッと近くなるワークショップ」を通して夫婦の想いや考え、気持ちを確認・共有し、「子育て」についてワクワクしながら考えましょう!

日時: ①12月5日(土)14:00~16:00

②2021年1月16日(土) 14:00~16:00

※内容は同じです。都合の良い回にご参加ください

会場: ①②ともに立川市総合福祉センター 視聴覚室

内容: 「パパだからこそ妊娠・出産に向けて
できることを一緒に考える」

講師: ■野崎聡司さん

(ファザーリング・ジャパン多摩支部代表)

■中西信介・味愛ご夫妻

(子育て応援部Hタッチ!!)

参加費: 500円 対象: 妊娠中のママとそのパパ

定員: 15組(先着順)

申込み: 地域福祉コーディネーター(4面)

またはQRコードより申込み可能



虹の会～共有の思いを語らう場～



大切な方を亡くされたご家族が共有の思いを語らう場です。

予約なしでご自由に参加のできる場となっております。お気軽にお越しください。当日はマスクの着用、事前の検温をお願い致します。※見学は行っておりません。何かご不明な点等ございましたらご連絡ください。

日時: 12月22日(火)、2021年1月15日(金)、
2月22日(月)、3月23日(火)
いずれも13:30~14:30

場所: 立川市総合福祉センター
(富士見町2-36-47)

参加費: 200円

問合せ: 080-1163-5281 岡田さん
(電話受付時間は平日10時~16時まで)

メール: dai1chiku@tachikawa-shakyo.jp



冒険遊び場

～思いっきり遊んで楽しもう!～

「冒険遊び場」とは子どもたちが「遊び」をつくる場です。決められた遊びでなく、地面を掘ったり、木に登ったり、何か物を作ったり、虫を探したり…。「自分のやってみたいと思うこと」を実現して楽しく遊びましょう!

詳細は下記までお問い合わせください。開催状況等、お知らせします。

問合せ: 冒険遊び場の会たちかわ

tachikawabouken@gmail.com



「冒険遊び場の会たちかわ」とは?

立川市に冒険遊び場をつくり運営することを目的に、2020年1月から活動。子どもの居場所を通して地域交流をすすめ、共生社会を目指しています。運営に参加して下さる方募集中!

～お気軽にご参加ください～

身近な地域の学び・参加・情報

★参加者・仲間を募集しています(*^_^*)★

●キャロット健康体操

リズムに乗って楽しく行う、笑いがいっぱい体操です。「定期的に体操を続けたい!」「体を動かすのが好き!」そんなアナタ!年齢性別は問いません。まずは体験にお越しください。



日時:毎月第1・3木曜日 14:00~15:15
場所:立川競輪場 集合棟(曙町3-32-5)
講師:木村明美先生(トライアングル所属)
会費:1回につき500円
問合せ:地域福祉コーディネーター(4面)

●楽々会(らくらくかい)



月に1回、高松町の東友会自治会館に集まって、お茶を飲みながらおしゃべりを楽しんでいます。近所に知り合いを増やしましょう!

日時:毎月第2木曜日 13:30~15:00
場所:東友会自治会館(高松町2-20-21)
参加費:100円
問合せ:地域福祉コーディネーター(4面)

●プラザシティ体操クラブ

先生の指導のもと、楽しみながら体を動かしています。体操後のおしゃべりも楽しみのひとつです。現在は曙町在住の方が7名ほど集まり活動しています。見学も随時受け付けています。



日時:第1・2・3火曜日 13:30~15:00
場所:プラザシティ立川集会所(曙町1-32-42)
参加費:1,000円/月
問合せ:地域福祉コーディネーター(4面)

●おえかきトートバックづくり

手縫いでつくったトートバッグに、スタンプやペンシルでお絵描きをしてオリジナルのバッグにしよう!必要な道具はすべて用意していますので、手ぶらでOK!親子参加もできます。



日時:12月19日(土) 10:00~11:30
場所:高松学習館 実習室
定員:10名(申込み順)
申込み:アイル(高塚さん) 849-2771

●新春たかまつ落語会

年の始めに笑って良き一年に!



出演は「立川落語会」の立川亭小はくさん、立川亭三太夫さん、立川亭みたたさん、小学生の木下亭キノコさん。出し物は落語、南京玉すだれ、獅子舞を予定しています。

日時:2021年1月17日(日) 13:30~15:30
場所:高松学習館 視聴覚室
定員:30人(申込順)
申込み:高松学習館 527-0014
※12月10日(木)から受付開始

●書こう、話そう、人生のこと

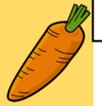
マイエンディングノートを無料配布します



自分の望む人生を、最後まで自分らしく歩むために。必要なことや、考えをまとめるお手伝いをするのがエンディングノートの役割です。「逝き方」を考えることは、これからの「生き方」を考えるということ。この機会に、自分らしい人生について考えてみましょう!

配布は、たかまつ地域包括支援センター(詳細は4面)にて行っています。数に限りがありますので、お早めどうぞ(^^)

こんにちは「ほーかつ」(立川市中部たかまつ地域包括支援センター)です



つながる地域の“わ”Vol.1 立川補聴器センター

今月号より、不定期ではありますが、身近で活躍する人やお店にフォーカスする「つながる地域の“わ”」の連載をスタートします。曙・高松・緑のご縁がめぐり、つながるきっかけになりますように…☆彡

記念すべき第1回は、立川に店を構えて25年の「立川補聴器センター(所在地:高松町3-21-4 立川通り沿い)」の3代目、房宗さんに話を伺いました。

●「きこえにくさ」から家族や地域から孤立してしまう人が心配

●“聞こえ”は十人十色。耳鼻科の検査を受けてからうちに来てもらえたら、すぐに相談に乗れます。無料で補聴器を貸し出します!

●「引退後も趣味やお仕事を継続できるよう、聞こえのサポートをしたい」と房宗さん。早速、「今度は是非、包括とのコラボ企画を!」とお願いし、ウキウキとお店を後にしました。

★ほーかつ 職員紹介★

9月より転属されました上村(旧姓仲井)タ可里です。

社会福祉士としてのスタートを切った、大好きな『たかまつ』(←もちろん曙・緑も含みます!)に4年ぶりに戻ってきました。オシャレなエリアや大きな建物が増えていて驚きましたが、地域の皆さんの変わらぬ温かさに触れてほっとしています。次々に進化していくこのまちで、今度はどんな方と出会えるのかワクワクしています。どうぞよろしくお願いいたします。



【産休に入ります!】

蜂須賀です。いつもお世話になりありがとうございます。元気な姿でまたお会いできることを楽しみにしています★

(写真左:上村さん 右:蜂須賀さん)

《発行・連絡先》

●立川市中部たかまつ地域包括支援センター

電話 042-540-2031

FAX 042-522-1636

Eメール tachi-houkatsu@ninjin.or.jp

●立川市社会福祉協議会

地域福祉コーディネーター(小林)

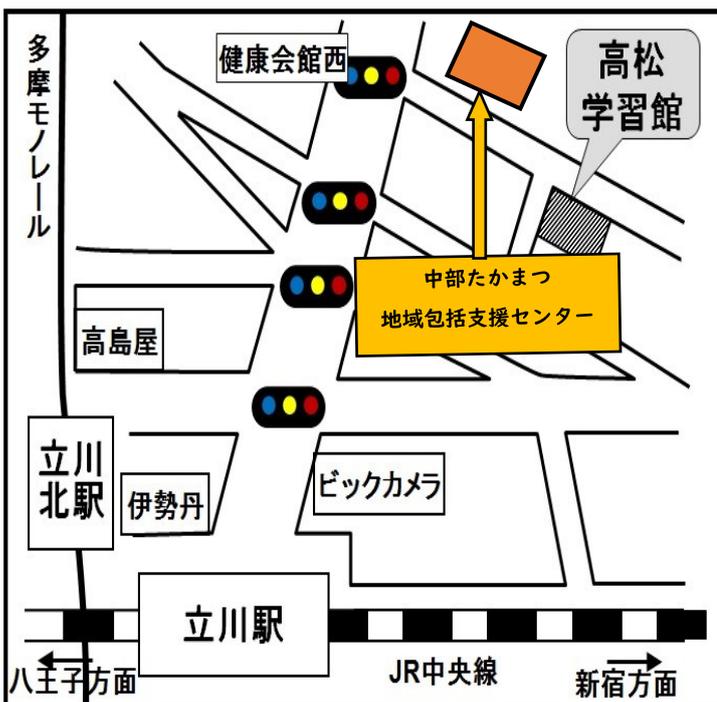
電話 042-540-0210

FAX 042-529-8714

Eメール dai3chiku@tachikawa-shakyo.jp

所在地 〒190-0011

立川市高松町2-27-27TBK高松第1ビル101号室



※地域包括支援センター/地域の高齢者の総合相談窓口。高齢者福祉の拠点として設置された機関で、市内に6箇所あります。曙町・高松町・緑町の担当が「立川市中部たかまつ地域包括支援センター」です。